BOODSCHAP IN EEN FLES

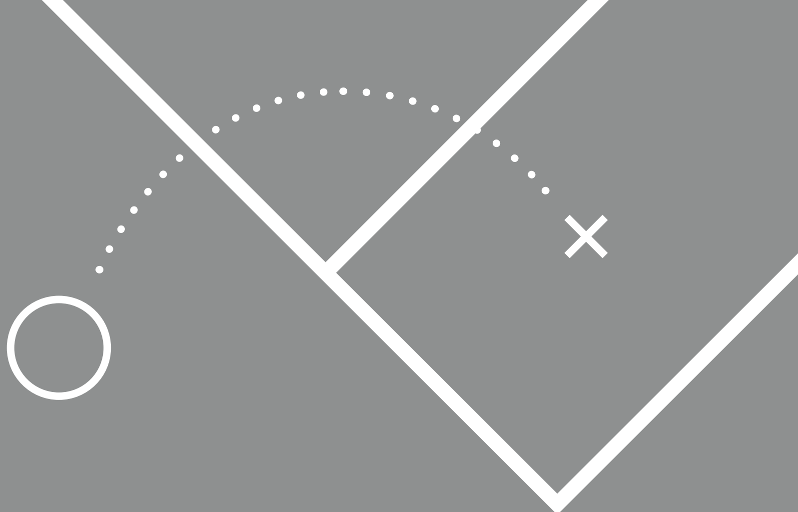


ALLES WAT EEN SPORTER WIL WETEN OVER ALCOHOL



SPORTIVOS
ZILVER

SPORTIVOS, OVER ALCOHOL EN DRUGS IN DE SPORTCLUB









VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw | Vanderlindenstraat 15 | 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be
 | Nationaal depotnummer D/2017/6030/14
V.U. Paul Van Deun | Vanderlindenstraat 15 | 1030 Brussel
Concept en ontwerp: Funcke & co | Cartoons: Kamagurka
De DrugLijn is een initiatief van VAD. VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.



INTRO

Is alcohol goed tegen de dorst? Krijg je extra energie van een stevige pint bier? Is sport goed tegen een kater? Kunnen sportmensen beter tegen alcohol dan anderen? Kan het kwaad om eens uit de bol te gaan de avond voor een belangrijke wedstrijd? Hoeveel mag ik drinken als ik na de wedstrijd met de wagen naar huis moet?

Het antwoord op deze en andere vragen vind je in 'Boodschap in een fles voor sporters', een brochure voor sporters, trainers en clubleden die graag genieten van een glas, maar ook willen weten wat alcohol met hen doet, en hoe ze er verstandig mee kunnen omgaan.
Deze brochure beantwoordt niet alleen interessante vragen, maar je vindt er ook nuttige tips en een drinktest.

Veel succes ermee!

DEZE BROCHURE IS EEN ONDERDEEL VAN HET PREVENTIETRAJECT SPORTIVOS

Als aansluiting op deze brochure kun je met je jeugdteams het spel 'Homerun' spelen en kom je meer te weten over de effecten van alcohol en cannabis op jouw sport.

Op www.vad.be/sportivos vind je meer info over deze en andere acties van Sportivos. Clubs die zich inschrijven krijgen alle materialen gratis (zolang de voorraad strekt) en ondersteuning door het CGG preventiewerk tabak, alcohol en drugs.

MEER INFORMATIE

De DrugLijn. Voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken
Bel: 078 15 10 20, ma-vr: 10u-20u | Bel via Skype: ma-vr 12u-20u
Chat: ma & vr 15u-18u, wo 14u-17u | Mail je vraag: antwoord binnen 5 werkdagen. Steeds een antwoord op maat. Anoniem en objectief.

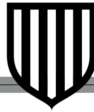


ALCOHOL+

Combineer alcohol niet met geneesmiddelen of andere drugs!
De combinatie kan onvoorspelbare effecten hebben en dus gevaarlijk zijn.

Tournée Minerale

Probeer het eens een maandje zonder. Ga de uitdaging aan en drink in februari een maand lang geen alcohol. Zo ervaar je wat een maand zonder met je doet. Het is niet zozeer een kwestie van jezelf iets te ontzeggen: je wint er vooral bij. Als je toch alcohol wilt drinken na de sport, begin dan met een stevige dronk water. Ook tussendoor verzacht water het effect van alcohol op je lichaam. Wacht best tot 2 uur na de wedstrijd of training om alcohol te drinken, want tot dat moment heeft alcohol nog effect op de recuperatie van je lichaam.



VRAGEN

1. IS ALCOHOL GOED TEGEN DE DORST?

Nee. Je krijgt misschien het gevoel dat een frisse pint je dorst wegneemt nadat je je in het zweet hebt gelopen. Maar je lichaam is het daar niet mee eens. Alcohol zorgt er namelijk voor dat je nieren meer urine afscheiden. Wie alcohol drinkt om zijn dorst te lessen, ziet meer vocht en daarbij ook vitamines en mineralen uit het lichaam vertrekken dan binnenkomen...
Tijdens het sporten gaat veel vocht en daarbij ook vitamines en mineralen verloren. Extra vochtaanvoer is dan absoluut noodzakelijk.
Een vochtverlies van meer dan 2% van het lichaamsgewicht vermindert de sportprestatie. Daarom moet je als sporter leren om water of andere dorstlessers te drinken voor, tijdens en na de inspanning, ook als je nog geen dorst hebt.

2. GEEFT ALCOHOL JE VLEUGELS?

Er bestaan hardnekkige fabels over de invloed van alcohol op sportprestaties. Een glaasje champagne vlak voor de sprint bijvoorbeeld, zou goed zijn voor net dat ietsje meer...
Niet dus. Alcohol vermindert de sprintsnelheid met ongeveer 10% en de sprongkracht met ongeveer 5,8%. Dat gebeurt al vanaf ongeveer 2 glazen alcohol. Zelfs één consumptie heeft al een negatief effect op de sportprestatie. Om nog maar te zwijgen van het coördinatievermogen en het evenwicht.
De fabel van alcohol als pepmiddel berust op het vermeende effect van de koolhydraten, vitamines en mineralen in alcoholische drankjes (een ei in een glas bruin bier is er nog zo één). Onzin, want de calorieën in alcohol zijn zogenaamde lege calorieën: ze kunnen niet dienen als (extra) brandstof bij sport of andere inspanningen.

3.

IS · SPORT · GOED · TEGEN EEN KATER ? ·

Stevig sporten om de kater van de vorige avond uit je lijf te krijgen? Vergeet het. Onder invloed van alcohol ontstaat een tekort aan vocht, ook in je hersenen. Die komen direct tegen je schedel aan te liggen en veroorzaken de welbekende hoofdpijn, wat wij een kater noemen. Door sport verlies je nog meer vocht – dat kattebeest blijft dus gewoon zitten en wordt almaar zwaarder. Kiezen voor rust en veel water drinken na een nachtje feesten is de beste tactiek.



4.

WAT IS HET KORTETERMIJNEFFECT VAN · ALCOHOL OP EEN SPORTEND LICHAAM ?

- Verzuurde spieren: door sport produceert je lichaam melkzuur. Dat wordt door de lever afgebroken. Maar je lever staat ook in voor de afbraak van alcohol. En als hij moet kiezen, begint de lever eerst met het verwerken van alcohol. Resultaat: melkzuur gaat zich ophopen in de spieren en veroorzaakt daar op den duur spierpijn.
- Suikertekort: het lichaam heeft suikers (koolhydraten) nodig als brandstof om alcohol af te breken. Hierdoor zijn tijdens het sporten minder suikers beschikbaar voor de spieren.
- Vaatverwijding: je bloedvaten verwijden, je hart moet harder pompen, je spieren komen zuurstof tekort en je lichaamstemperatuur daalt.
- Verdoofde hersen- en zenuwcellen: je hebt minder reactie- en uithoudingsvermogen, en je coördinatie is om zeep, waardoor je meer risico loopt op blessures.

Resultaat: een algemene daling van de prestaties.





5. WAT IS HET LANGETERMIJNEFFECT VAN ALCOHOL OP EEN SPORTEND LICHAAM?

Wie op langere termijn sport én drinkt, brengt zijn lichaam schade toe:

- Versnelling van polsslag en ademhaling: hierdoor neemt na verloop van tijd je conditie af.
- Verminderde weerstand: je bent gevoeliger voor infecties.
- Het hormonale evenwicht kan uit balans raken waardoor de opbouw van spierweefsel en kracht niet meer optimaal verloopt en ondermaats blijft.
- Beschadiging van slokdarm, maag- en darmslijmvlies: daardoor kun je de noodzakelijke voedingsstoffen en vitamines minder goed opnemen.
- Hartbeschadiging: ook je hart is een spier en die kan schade oplopen door de combinatie van alcohol met sport.



6. STAAT ALCOHOL OP DE DOPINGLIJST?

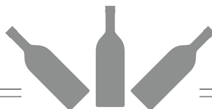
Alcohol wordt door sporters wel eens gebruikt vanwege haar angstremmende werking. Bovendien gaat alcohol het trillen van de handen tegen (wat een invloed heeft bij sporten als biljarten, snookeren, darts en schietsporten).
Alcohol is in januari 2004 door de Vlaamse overheid aan de lijst met verboden middelen toegevoegd. Daarmee volgt ze de internationale richtlijnen van het Wereld Antidopingagentschap (WADA). Dit betekent dat bepaalde internationale sportfederaties alcohol als doping zullen beschouwen. Alcoholgebruik is enkel verboden tijdens wedstrijden.
Voor biljarters, worstelaars, skiërs, voetballers en rallypiloten geldt de norm van 0,0 promille. Turners zijn vanaf 0,1 promille strafbaar, zweefvliegers vanaf 0,2 promille, triatleten en karateka's vanaf 0,4. Vragen bij dit alles? Ga dan best eens te rade bij je eigen sportfederatie of bij de Dopinglijn (www.dopinglijn.be).
Sportfederaties zijn van oordeel dat ook cannabisgebruik in strijd is met de 'spirit of sport'. Cannabis staat dan ook op de dopinglijst.





HOU HET EENS BIJ

Op www.druglijn.be vind je een zelftest over alcohol.
Zo kom je te weten hoe riskant jouw drankgebruik is.



7. IS ALCOHOL NA DE SPORT EEN GOEDE BRON VAN ENERGIE?

Je hoort vaak zeggen dat een stevig glas bier weer energie geeft na een inspanning. Een glas alcohol bevat toch ongeveer 100 calorieën? Ja, maar ons lichaam kan maar met een klein deel van die calorieën iets aanvangen. Om het energieverlies van een gewone sportprestatie te compenseren met alcoholische dranken, zou je heel veel alcohol moeten verzetten omdat het gaat om zogenaamd 'lege' calorieën. Goede energieleveranciers zijn koolhydraatrijke producten zoals bananen of boterhammen met zoet beleg.

8. HOEVEEL · MAG · EEN GEZONDE (SPORT)MENS DRINKEN?

Voor of tijdens het sporten is alcohol drinken helemaal een slecht idee. Vlak erna is water de beste en gezondste dorstlesser. Daarbuiten is maat houden de regel.
Om de risico's van alcoholgebruik te beperken, drink je best niet meer dan 10 standaardglazen per week. Wil je geen risico lopen, dan drink je beter geen alcohol. Als je wel alcohol drinkt, spreid je dit gebruik best over meerdere dagen in de week en drink je een aantal dagen niet. Deze richtlijn is bedoeld voor mannen en vrouwen boven de 18 jaar. Jongeren onder de 18 jaar drinken best geen alcohol.

1 glas bier = 1 glas wijn = 1 glas sterkedrank = ±10 gram pure alcohol (bij standaard-horecaglazen)*

Bedenk wel dat het hier om gemiddelden gaat, en dat het effect van alcohol kan verschillen van persoon tot persoon (het gewicht speelt bijvoorbeeld een rol). Ook dezelfde persoon kan, afhankelijk van zijn fysiek of gemoed, van dag tot dag anders reageren op alcohol. Daarenboven zijn er momenten in het leven (ziekte, zwangerschap,...) en situaties (voor, tijdens of na fysieke inspanningen zoals sporten.) waarbij alcohol beter gemeden wordt.

* Dit geldt niet voor streekbieren. Die bevatten door het hogere alcoholgehalte en het grotere standaardglas meer pure alcohol.



BOB SPORT OOK

Als je gedronken hebt, stap je best niet in de auto. Wil je toch kunnen drinken, spreek dan op voorhand met je vrienden af wie Bob is. Laat een dronken vriend nooit plaatsnemen achter het stuur. Zorg voor een taxi of bied aan iemand te bellen die hem of haar kan komen ophalen. Als sportclub kun je hier ook actie ondernemen met behulp van Sportivos. Kijk op de website www.vad.be voor meer info.

Sportivos in je club

Elke sportclub doet er goed aan een alcohol- en drugbeleid te voeren, met duidelijke afspraken en regels, met info en vorming, en met richtlijnen 'wat te doen bij problemen'.
Daarvoor is er Sportivos. Sportivos ondersteunt je om als club alcohol- en drugproblemen te vermijden en te weten hoe te reageren bij problemen. Schrijf je club in via www.vad.be/sportivos.



9. WAAROM HEEFT BIJNA ELKE SPORTCLUB EEN KANTINE ?

Omdat je dorst krijgt van sport natuurlijk (en niet minder van het kijken ernaar!). En omdat mensen graag 'onder de mensen' zijn. Want dat is sport namelijk ook: een sociale bezigheid. Bij veel sportclubs is de kantine het trefpunt van de vereniging. Hier komen sporters en supporters samen. En daar kan alcohol bij horen. Maar wist je dat:

- je in gezelschap vaak meer drinkt dan alleen?
- er onder invloed van hevige emoties (bijv. winst of verlies) vaak meer gedronken wordt?
- je door vermoeidheid na sport sneller dronken wordt?
- hevige emoties + alcohol soms zorgen voor verhoogde agressie?

10. WAT IS DE MEEST GEPROMOTE DRANK IN SPORTMILIEUS ?

Raar maar waar: Bier. Waarschijnlijk verbaast je dat niet. Toch is het niet zo logisch. Biermerken hebben al lang begrepen dat sport mensen samenbrengt, en doet drinken. Anderzijds werkt een sportclub mee aan een gezonde leefstijl van haar sporters. Dat kan je doen nadenken over de plaats van alcohol in de sportclub. Clubs zitten soms wat gewrongen tussen deze twee dingen: ze laten zich graag sponsoren door biermerken, omdat dat voor inkomsten zorgt. Maar aandacht voor alcoholgebruik op en rond het sportveld is ook belangrijk. Sportivos helpt clubs het evenwicht te bewaren door te zoeken naar alternatieve bronnen van inkomsten. Wist je bijvoorbeeld dat de winstmarges op koffie veel groter zijn dan die op bier?



HELP, MIJN VRIEND (VER)DRINKT !

...

KOM ALTIJD IN ACTIE ALS JE BANG BENT DAT JE ZELF OF IEMAND DIE JE KENT TE VEEL DRINKT.

...

GEEF EEN SIGNAAL AAN VRIENDEN MET PROBLEMEN, SPREEK EROVER, OOK AL IS HET SOMS EEN TABOE.
WEES NIET BANG DAT JE IEMANDS GRENZEN OVERSCHRIJDT OF JE BEMOEIT MET ZAKEN DIE JE NIET AANGAAN.
ALS JE SIGNALEN GEEFT, BEN JE PAS ECHT SOLIDAIR.

...

JE KAN OOK ALTIJD MET JE VRAGEN TERECHT BIJ JE HUIS- OF CLUBARTS,
OF ANONIEM BIJ DE DRUGLIJN (078 15 10 20 OF VIA WWW.DRUGLIJN.BE).



11 WAT IS HET EFFECT VAN ALCOHOL OP BLESSURES

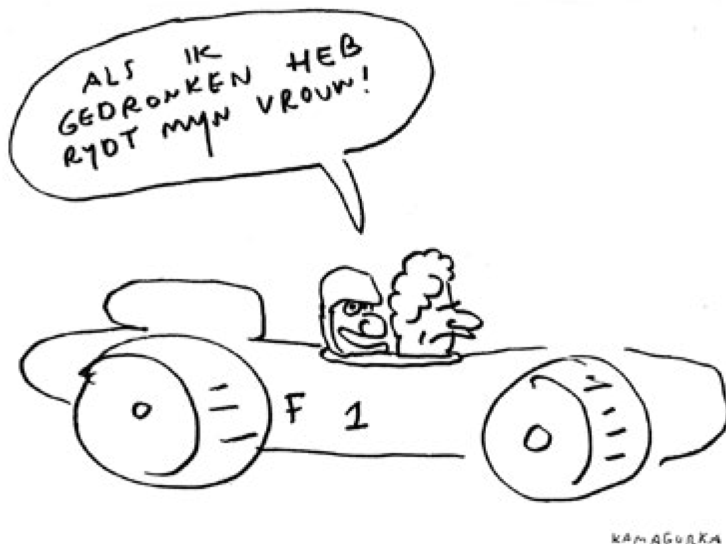
Alcohol verhoogt het risico op blessures. Er is een rechtstreeks risico op blessures omdat je pijngrens vervaagt en je je roekelozer gedraagt.
Daarnaast kan alcohol bij zware inspanningen leiden tot een verhoogde opstapeling van melkzuur in de spieren (verzuurde spieren) wat zorgt voor extra spiervermoeidheid, spierkrampen en spierstijfheid. Je spieren worden zo gevoeliger voor blessures.
Alcoholgebruik heeft ook een nadelige invloed op de recuperatie na de sportactiviteit. Zo zal een sportletsel trager herstellen door alcoholgebruik. Alcohol opent de bloedvaten in de huid, armen en benen. Die verhoogde bloedtoevoer zorgt ervoor dat een letsel harder zal bloeden en zwellen.

12 MOETEN SPORTMENSEN HET GOEDE VOORBEELD GEVEN?

Dat is veel gevraagd natuurlijk. Toch mogen volwassen spelers niet vergeten dat ze vaak een rolmodel zijn voor jongere sporters. Niet in het minst wanneer die de overgang maken naar de seniorenploegen. Jongeren leren vaak op dat moment alcohol drinken in de cafetaria van hun sportclub. Clubs kunnen het voorbeeld geven door het schenken van alcohol tijdens trainingsuren en wedstrijden van jongeren te beperken.



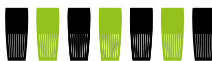




13.

HEBBEN EEN PAAR PINTJES AL INVLOED OP MIJN RIJGEDRAG?

Ja. Zelfs bij een alcoholpromille van 0,5 kun je een rood licht al minder goed zien, omdat je blik vernauwt tot een tunnel. Je ziet minder, je schat afstanden verkeerd in, je let minder op, je reageert later, je denkt dat je meer kunt dan normaal. Bij 0,8 promille is de kans op een ongeval al 2 keer zo groot; bij 1,3 promille 9 keer en bij 1,8 promille 17 keer!
Opgelet: alcohol op de lege maag na het sporten wordt extra snel in het bloed opgenomen. Daardoor kan het effect van alcohol extra hevig zijn. Reken daar de factor vermoeidheid (door het sporten) bij en je begrijpt dat je met de combinatie alcohol, sport en verkeer niet bepaald scoort. De combinatie is trouwens verraderlijk want vermoeidheid versterkt vaak het effect van alcohol zonder dat je het merkt.



FEITEN EN FABELS

ALCOHOL IS EEN GOEDE SLAAPMUTS

Fout.
Alcohol kan helpen om in te slapen, maar veroorzaakt ook doorslaapstoornissen: je slaap is minder diep,
je wordt vlugger wakker.



Alcohol warmt je op

Dat lijkt misschien zo. Mensen drinken alcohol om warm te worden, maar het effect is net omgekeerd. Alcohol doet je lichaamstemperatuur zakken omdat de bloedvaten verwijden. Bovendien voel je minder snel dat je onderkoeld raakt. Bij sporten als zwemmen of duiken kan dat levensgevaarlijk zijn.

Van koffie word je nuchter

Fout. De lever heeft anderhalf uur nodig om1 glas alcohol af te breken. En koffie verandert daar niets aan. Ook andere lapmiddeltjes zoals haring eten, een luchtje scheppen, een rondje lopen - het helpt niets.

Wijn na bier is plezier, bier na wijn is venijn

Fout. Het mengen van verschillende soorten alcohol kan je inderdaad misselijk maken. Maar de volgorde heeft geen belang.



DRINKTEST

HOE BELANGRIJK IS ALCOHOL VOOR JOU?

JA / NEE	**Sport zonder alcohol lijkt je geen prettig idee.**
JA / NEE	**Je kan beter plezier maken met alcohol.**
JA / NEE	**Je hebt al eens auto gereden na meer dan 2 alcoholconsumpties.**
JA / NEE	**Je bestelt alvast bij voordat je vorige consumptie op is.**
JA / NEE	**Je hebt altijd een glas in je hand.**
JA / NEE	**Je kan je beter ontspannen als je drinkt.**
JA / NEE	**Je bestelt altijd een alcoholische consumptie, ook`s ochtends en`s middags.**
JA / NEE	**Je blijft drinken, ook al had je andere voornemens.**

Als je op één van de bovenstaande vragen met ja hebt geantwoord, is het zinvol eens stil te staan bij je drinkgedrag.



MEER WETEN OVER JE DRANKGEBRUIK ?

www.druglijn.be
Voor algemene info over alcohol en andere drugs.

www.druglijn.be/test-jezelf
Hier kan je testen of je alcoholgebruik zorgwekkend is. Bezorgd of verwonderd over het resultaat? Neem dan contact op met je huisarts, een andere professionele hulpverlener of De DrugLijn.

www.druglijn.be/sportivos
hier vind je meer informatie over het preventietraject Sportivos en de mogelijkheid om je club in te schrijven.

www.sportwijs.be
Hier vinden sporters en sportclubs informatie en preventieve materialen rond middelengebruik en gokken.